A PANDEMIA E AS EMOÇÕES

OS DESAFIOS DOS PROFISSIONAIS NA LINHA DE FRENTE

Ryvia Gois
Psicóloga CRP – 02/ 18794

Abril de 2020

"De repente não mais que de repente"

Estávamos no começo do ano quando ficaram cada vez mais frequentes as notícias sobre o Covid-19 no Brasil e, logo em seguida, as orientações para o *lockdown* (palavra em inglês para se referir ao sistema de quarentena) estavam sendo aplicadas. Mas, para os profissionais que atuam na linha de frente, essa não é uma alternativa, e me surgiram algumas dúvidas: *como eles estarão se sentindo? Estarão preparados emocionalmente para esse desafio?*

Por meio de terceiros, fui informada das condições emocionais dos profissionais que atuam no hospital, e, pelos atendimentos online com meus pacientes (que trabalham em outras áreas consideradas essenciais), pude perceber que os discursos eram muito parecidos. Dentro de suas singularidades — as incertezas aumentavam a ansiedade e o medo.

Partindo dessas descobertas senti vontade de escrever para esses profissionais. E, apesar do título do ebook, falarei apenas de duas *emoções* — medo e ansiedade —, e de três *sentimentos* que podem surgir dessas emoções — resiliência, altruísmo e esperança. Ao final de cada capítulo há uma indicação de filme, que acredito ser condizente sobre o que será exposto.

Meu objetivo não é dar dicas, isso já tem demais na internet, você encontra com facilidade. Quero apenas apresentar meu ponto de vista de como essas emoções podem se tornar bons sentimentos e te ajudar nesses momentos.

Ryvia Gois
Psicóloga CRP — 02/ 18794
@farolpsi

Pernambuco | Brasil | 2020

PARTE 1

MEDO

"NO MEIO DO CAMINHO TINHA UMA PEDRA"

DEFINIÇÃO

estado afetivo suscitado pela consciência do perigo ou que, ao contrário, suscita essa consciência ao se sentir ameaçado.

Você já observou como as formigas reagem quando algo surge e atrapalha sua fila indiana — percurso?

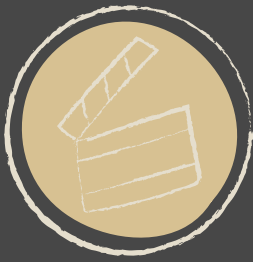
Por alguns segundos elas se "perdem", não há continuidade pelo simples mudar de direção e/ou contornar o obstáculo [essa cena é retratada na animação VIDA DE INSETO (1998)]. Para nós seres humanos que carregamos e, tomamos decisões, a partir de nossa bagagem emocional, a situação não difere muito.

Obstáculos interpretados com a visão do medo também nos faz entrar em choque, pois o medo nos paralisa. Na situação da Pandemia, existe um vírus que ameaça nossa integridade física e, mesmo "distante" de alguns (levando em consideração que não há casos confirmados em todas as cidades), ele já chegou ao emocional de todos, em algum momento, mesmo que temporariamente.

O que você sentiu desde que iniciou o *lockdown?* (no caso, inexistente para você)

( ) raiva ( ) medo ( ) ansiedade ( ) exaustão

Você percebe que isso tem atrapalhado sua rotina? Fica mais difícil lidar com as outras situações?

Apesar das sensações desconfortáveis, o medo é importante. Desempenha uma tarefa fundamental em situação de risco (ameaça real), gerando a defesa. Tem sido difícil? Suas reações emocionais estão normais, você ainda está tentando contornar o "obstáculo". Isso envolve tempo e paciência. Acolha seus medos!

Para as horas vagas e fugas dos noticiários...

Durante a Segunda Guerra Mundial, o médico do exército Desmond T. Doss (Abdrew Garfield) se recusa a pegar em uma arma e matar pessoas, porém, durante a Batalha de Okinawa ele trabalha na ala médica e salva mais de 75 homens, sendo condecorado.

Destaque as cenas que mais lhe causaram reações emocionais fortes e análise: quais foram as emoções? e o motivo?

Minha experiência com o filme:

 razoável

 muito bom

 maravilhoso

PARTE 2

ANSIEDADE

"PRA QUE APRESSAR? SE NEM SABE ONDE CHEGAR"

DEFINIÇÃO

um estado psíquico de apreensão ou medo provocado pela antecipação de uma situação desagradável ou perigosa.

O medo e ansiedade andam juntos. Uma dupla nada agradável para o equilíbrio emocional. Quando esses dois estão juntos, é importante que você questione *"a natureza da sua realidade"* (WESTWORLD, 2016), ou seja, os pensamentos que nascem do medo e/ou ansiedade podem ser exagerados e mentir sobre a realidade da situação.

Mas não se engane, esses são importantes recursos para nossa sobrevivência (como já foi dito anteriormente). O sistema de luta ou fuga é acionado e o corpo se prepara para o evento — inclusive aproveito para indicar o episódio ANSIEDADE, da minissérie da Netflix, EXPLICANDO A MENTE.

Esse episódio explica de forma bastante didática (e breve) como a ansiedade percorre a mente e age no corpo.

Sabemos que a diferença entre o veneno e o remédio é a dose, e "quando a vida é difícil de enfrentar, o sistema imune pode entrar em colapso" (McWilliams, 2014). Lembra de Chaves? Ele tinha uns momentos de crise que o pessoal chamava de "piripaque". Você se lembra em quais situações isso acontecia? Normalmente quando ele sentia medo. O piripaque era seu corpo reagindo ao estímulo emocional. Da mesma forma ocorre conosco quando sentimos ansiedade, o corpo fala.

Freud nos diz: "Nenhum ser humano é capaz de esconder um segredo. Se a boca se cala, falam as pontas dos dedos".

PARTE 2
ANSIEDADE

Mesmo que você faça um esforço para varrer seus problemas (ou a situação desagradável) para debaixo do tapete, seus músculos vão ficar doloridos, sua cabeça vai doer, sua gastrite vai atacar... etc... etc. Não seria melhor usar formas mais saudáveis para lidar com o turbilhão?

DOMINANDO A ANSIEDADE PARA LEIGOS (2015), é um livro dos autores Elliot e Smith, psicólogos especializados em ansiedade. Nesse exemplar eles trazem informações importantes, tais como: identificar os causadores da sua ansiedade, como lidar com situações que causam ansiedade, sintomas comuns da ansiedade, como lidar com a imprevisibilidade da vida... etc. A seguir, vou compartilhar com vocês alguns trechos:

A ansiedade representa um problema para você quando:
- leva um tempo desconfortavelmente longo ou acontece com muita frequência;
- ela interfere naquilo que você quer fazer;
- ela ultrapassa o nível de risco ou perigo real;
- você luta para controlar suas preocupações, mas elas continuam aparecendo.

O cérebro tende a focar no que está errado ou é ameaçador em nossas vidas:
- Notar e ativamente valorizar o que está certo ajuda a contrabalançar essa tendência e fará com que você se sinta melhor.

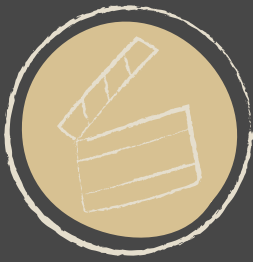
Boas declarações para se acalmar:
- relaxe;
- com o tempo, eu consigo passar por isso;
- preciso persistir;
- eu não tenho que ser perfeito;
- erros não são terríveis;
- inspire e expire lentamente;
- no ano que vem (ou mês que vem), isso não vai importar.

Três esferas diferentes dos sintomas de ansiedade:
- sintomas de pensamento (pensamentos que percorrem sua mente);
- comportamentais (as coisas que você faz em resposta à ansiedade);
- e somáticos (como seu corpo reage à ansiedade).

O que a ansiedade lhe custa?
- A ansiedade não tratada pode causar problemas de saúde em longo prazo e você não deve deixar de fazer algo para combatê-la;
- cobra um preço alto do corpo, não só dor emocional e sofrimento, mas também tensão física.

Ansiedade: todo mundo tem,
- porém, quando sua ansiedade começa a interferir no seu dia a dia, você precisa encontrar maneiras de tranquilizar seus medos e preocupações;
- cada pessoa experimenta uma constelação ligeiramente diferente de sintomas.

É importante capturar seus pensamentos e ver como eles desencadeiam ansiedade e se conectam a seus sentimentos.

Pode ser difícil fazer isso. Algumas falas muito comuns dos pacientes são: *"Não sei qual foi o gatilho"* ou *"estava tudo bem, não tinha motivos"* e, apesar desse desconhecimento ser sincero, é importante remexer e buscar respostas. Portanto, considere a ideia de passar por esse processo com ajuda profissional.

Para as horas vagas e fugas dos noticiários...

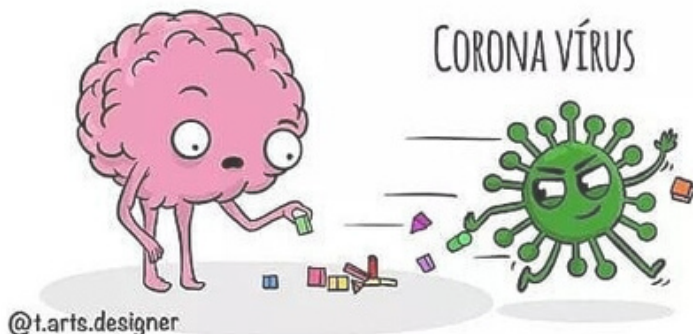
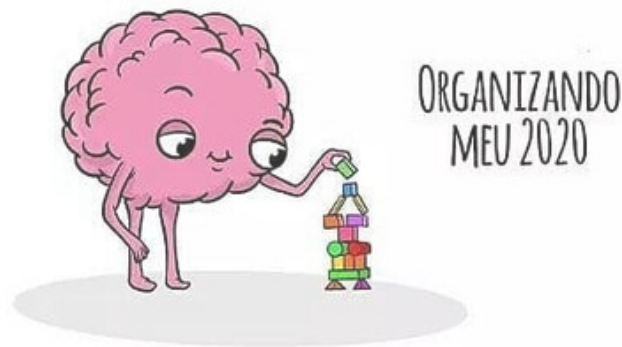
Uma pequena garota desde muito cedo está sendo preparada por sua mãe para encarar o mundo da mesma forma que os adultos. Por outro lado, um excêntrico vizinho leva para ela fabulosas narrativas sobre suas aventuras e sobre um novo universo, ao qual ele foi apresentado há muito tempo, quando era um aviador. Com essa nova amizade, a menina irá redescobrir sua infância e aprender o que é importante na relação com os outros seres.

Destaque as cenas que mais lhe causaram reações emocionais fortes e análise: quais foram as emoções? e o motivo?

Minha experiência com o filme:

 razoável

 muito bom

 maravilhoso

PARTE 3

RESILIÊNCIA

"NADA DO QUE FOI SERÁ, DE NOVO DO JEITO QUE JÁ FOI UM DIA"

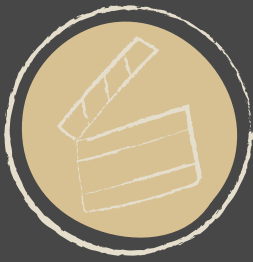
DEFINIÇÃO

é a capacidade de o indivíduo lidar com problemas, adaptar-se a mudanças, superar obstáculos ou resistir à pressão de situações adversas.

Lembra do exemplo da fila indiana das formigas? Pois bem, agora é sua vez, como você lida com as pedras no caminho?
Um falso senso de controle paira sobre nossa vida, e isso nos traz segurança. Seja a rotina, o planner/agenda ou calendário — nos dão uma sensação de saber o que vai acontecer, afinal, tá planejado, anotado e marcado.

Por esse motivo, quando surgem as mudanças há um desconforto. São as coisas saindo do controle ou nos apresentando outras formas de vivenciar a situação? Que aprendizagens você vai levar para sua vida depois desses meses de pandemia? Veja, situações como essas (as inesperadas) continuarão ocorrendo , mas você permanece (aprendendo ou apenas sofrendo?). Heráclito nos diz: "ninguém pode entrar duas vezes no mesmo rio, pois quando nele se entra novamente, não se encontra as mesmas águas, e o próprio ser já se modificou".

Quando isso passar, as rotinas serão refeitas, talvez igual a anterior, mas a pessoa que você era antes dessa pandemia não existe mais. Aquela parte do exemplo das formigas, onde elas encontram um novo caminho, é justamente a resiliência. Você tem encontrado novos caminhos?

Imagine se nossos antepassados não tivessem aceitado as mudanças, ainda estaríamos sem eletricidade? O ditado diz: "há males que vem para o bem", mas eu creio que isso depende da visão de cada um, individualmente, nem todos verão esse "bem". O que você acha?

Para as horas vagas e fugas dos noticiários...

Em 1946, Andy Dufresne (Tim Robbins), um jovem e bem sucedido banqueiro, tem a sua vida radicalmente modificada ao ser condenado por um crime que nunca cometeu, o homicídio de sua esposa e do amante dela. Ele é mandado para uma prisão que é o pesadelo de qualquer detento, a Penitenciária Estadual de Shawshank, no Maine. Lá ele irá cumprir a pena perpétua. Mas ainda não desiste do sonho de voltar a ser livre e, secretamente, elabora um plano para escapar.

Destaque as cenas que mais lhe causaram reações emocionais fortes e análise: quais foram as emoções? e o motivo?

Minha experiência com o filme:

 razoável

  muito bom

 maravilhoso

PARTE 4

ALTRUÍSMO

"O QUE EU FAÇO, É UMA GOTA NO MEIO DE UM OCEANO. MAS SEM ELA, O OCEANO SERÁ MENOR"

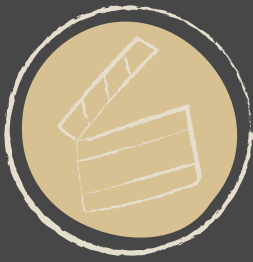
DEFINIÇÃO

caracteriza o conjunto das disposições humanas (individuais e coletivas) que inclinam os seres humanos a dedicarem-se aos outros.

Profissionais da área da saúde fizeram um juramento e sabiam da sua importância para momentos como esse. E os trabalhadores essenciais, que descobriram "na hora do vamos ver"?
Como você se sentiu com essa descoberta? Vontade de trocar de emprego? Pode ter sido esse um desejo sincero, mas o momento não é propício, quem sabe no futuro, quando for escolher outro emprego lembre de buscar um que não seja essencial. Não há julgamentos, pois até os profissionais que realizaram o juramento estão querendo abandonar o barco.

Brincadeiras à parte, em algum momento, depois do pânico, houve uma decisão: continuar as atividades laborais. E, seja qual for o motivo que impulsionou essa decisão, o altruísmo tem participação.

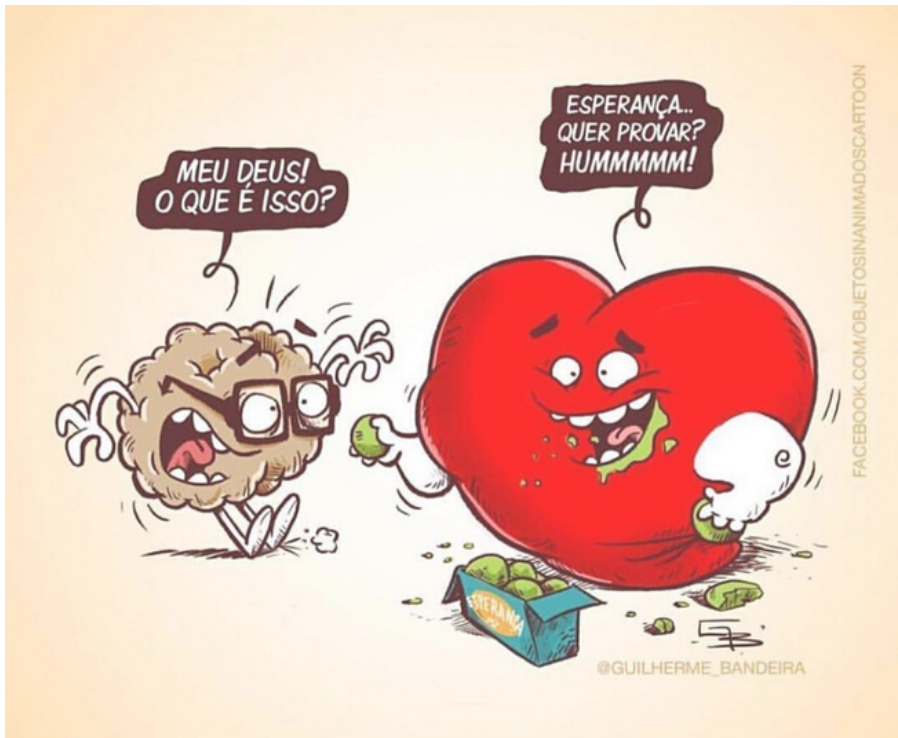
Pode ter se dado conta que nesse momento de caos, a continuidade da sua função era importante para que as coisas fluíssem. Que você é indispensável no lugar que ocupa. Pode ser que você esteja lendo isso com desconfiança, porém, como iria funcionar uma contratação sem treinamento? E o tempo de adaptação? Percebe?! Da mesma forma que o médico precisa da cozinheira exercendo sua função, o filho dela pode precisar do médico no plantão, estamos interligados (percebemos com maior facilidade em momentos como esses).

Obrigada pelo seu serviço!

Para as horas vagas e fugas dos noticiários...

Conta a história de James Donovan)Tom Hanks), um advogado de seguros do Brooklyn que é empurrado para o meio da Guerra Fria, quando a CIA o envia para a tarefa de negociar o resgate do piloto americano de um U-2 que foi capturado. Num esforço para fazer o que é correto e cumprir a sua missão, Donovan vê-se enredado num ambiente de tensão política entre dois pólos inimigos. E ele sabe que qualquer passo em falso pode significar o início de uma guerra entre duas superpotências e a consequente morte de milhares de inocentes.

Destaque as cenas que mais lhe causaram reações emocionais fortes e análise: quais foram as emoções? e o motivo?

Minha experiência com o filme:

 razoável *muito bom*   *maravilhoso*

PARTE 5

ESPERANÇA

"PRESENTEMENTE EU POSSO ME CONSIDERAR UM SUJEITO DE SORTE"

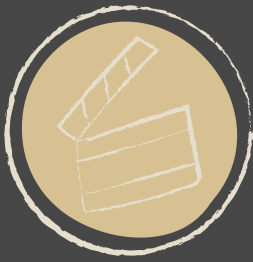
DEFINIÇÃO

sentimento de quem vê como possível a realização daquilo que deseja; confiança em coisa boa; fé.

Um farol tem por objetivo ajudar na navegação e orientar os navios durante a noite. Ele indica às embarcações a proximidade de locais perigosos, da costa ou de um porto, revelando uma rota segura.
Creio que a esperança tem a mesma função em nossa vida emocional. Em momentos de medo, insegurança, desânimo, a vontade de desistir pode surgir, então, ela aparece como uma luz.

A "esperança é a última que morre" por um motivo muito simples, se não conseguirmos encaixar os acontecimentos futuros dentro de uma ótica positiva, paramos de lutar. Esquecemos dos motivos que temos para resistir. Em meio a tempestade, a tripulação pode de avistar o farol, e mesmo que haja perigo, há também informação para uma direção segura.

Quais seus motivos para manter o coração aquecido na esperança do fim dessa pandemia? O que você planeja fazer? Talvez aquela viagem tão sonhada. E o que pode ser realizado hoje? Não tenha planos apenas a longo prazo, tenha os realizáveis a curto prazo também, mesmo que seja simplesmente comer sua comida preferida.

O cérebro precisa de gratificações, e se você põe tudo para o futuro ele fica ansioso ou desmotivado (ex. guardar dinheiro). Como já foi dito, podem surgir coisas boas dessa situação, e você pode se ajudar, alimentando situações que te façam bem. Por incrível que pareça, até por isso nós temos que lutar, pois é mais fácil ceder ao desânimo.

Para as horas vagas e fugas dos noticiários...

O casal Maria e Henry está aproveitando as férias de inverno na Tailândia junto com os três filhos pequenos. Mas em uma manhã, um tsunami de proporções devastadoras atinge o local, arrastando tudo o que encontra pela frente. Separados em dois grupos, a mãe e o filho mais velho vão enfrentar situações desesperadoras para se manterem vivos, enquanto, o pai e as duas crianças menores não sabem se os outros dois ainda estão vivos.

Destaque as cenas que mais lhe causaram reações emocionais fortes e análise: quais foram as emoções? e o motivo?

Minha experiência com o filme:

 razoável *muito bom* *maravilhoso*

Por fim...

Não ignore seus sentimentos. Busque ajuda. Há muitos profissionais qualificados disponíveis.

"Quem cuida da mente, cuida da vida!"

Principalmente se você reconhece que não lida bem com a ansiedade, que ela atrapalha suas atividades diárias e seus relacionamentos.

"O custo do cuidado é sempre menor do que custo do reparo!"

Contato

Ryvia Gois
Psicóloga |CRP – 02/18794|,
Licenciada em Psicologia e
Pós-graduada em Terapia Familiar,
com psicoterapia especializada em Transtornos de Ansiedade